

ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

พัชรภรณ์ ไชยสังข์ พย.ม.*

ปัญจภรณ์ ยะเกษม พย.ม.*

นุชจรีรัตน์ ชูทองรัตน์ วท.ค.*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารและปัจจัยทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกิน จากปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดน้ำหนักเกินเกณฑ์โดยศึกษาจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกิน ในตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานีจำนวน 158 คน ซึ่งเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยดัดแปลงจากเครือข่าย ปาวิลิย์ (2550) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกินเกณฑ์ด้วยสถิติ สถิติค่าสัมประสิทธิ์สหพันธ์ของเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยเสริม ($r = .638$) และความเชื่อ ($r = .241$) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และสามารถใช้อธิบายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ร้อยละ 41.8 ($R^2 = 0.418$, $F = 57.420$) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถใช้เป็นแนวทางให้บุคลากรในทีมสุขภาพวางแผนการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการ และเน้นด้านความเชื่อ ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับความอ้วนโดยเฉพาะเรื่องของการใช้ยาลดน้ำหนัก

คำสำคัญ: พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับชั้นประถมศึกษา ภาวะน้ำหนักเกิน

Factors Predicting Food Consumption Behaviors of Overweight Elementary School Students, Grade 4-6

Phatcharaphan Chaivasung M.N.S.

Panchabhorn Yakasem M.N.S

Nootjareerat Chuthongrat D.Sc.

Abstract

The purposes of this descriptive research were to study (a) the food consumption behaviors of overweight students, and (b) predicting factors such as predisposing factors, enabling factors and reinforcing factors with food consumption behaviors of overweight students in grade 4-6, elementary school in Tumbon Lumsai, Amphur Lumlukka, Pathumthani Province. The questionnaires were altered from Kruawan Pawilai (2550) by the researcher and gave to the 158 purposive sampling of overweight students. The obtained data was then analyzed into percentages, means, and standard deviations. Pearson Product - Moment Correlation Coefficient and Stepwise Multiple Regression Analysis were also applied.

Results of the research study showed that at the significant level of .01 ($r = 0.638$ and 0.241 respectively), reinforcing factors and beliefs were able to predict the respondents' food consumption behaviors with 41.8 ($R^2 = 0.418$, $F=57.420$) percent of accuracy. Moreover, such factors were also found to have a linear relationship with food consumption of the overweight students in grade 4-6 from elementary school. The findings suggest that the health care plan development for the promotion of good health for grade 4-6 students should focus on the knowledge, beliefs and behaviors that are incorrect about obesity, specifically the use of weight loss pills.

Keywords: food consumption behavior, elementary school, overweight

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้เด็กมีพฤติกรรม การกินที่ไม่พึงประสงค์มากยิ่งขึ้นซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง ต่อการเกิดโรคเรื้อรังไม่ติดต่อหลายชนิดเมื่อเติบโต ขึ้น เป็นภาระในการดูแลรักษา ทั้งในระดับครอบครัว และประเทศ รัฐจะต้องลงทุนด้านการบริการทางการแพทย์มากขึ้น การสำรวจพบว่าเด็กไทยมีพฤติกรรม การกินหวานเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นแหล่งที่มาของน้ำตาลได้แก่

เครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน น้ำอัดลม ที่ส่งผลต่อภาวะ โภชนาการเกิน และมีข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุขร่วมกับสำนักคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน ที่ได้จากการศึกษาสถานการณ์การจำหน่ายน้ำอัดลม ในโรงเรียนนร. 19 โรงเรียน ในปี พ.ศ. 2551 พบว่า มีถึงร้อยละ 6.2 ของโรงเรียนมัธยมที่มีการจำหน่าย น้ำอัดลม จากข้อมูลดังกล่าวจึงเป็นเหตุให้กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การ

ศึกษา (สพท.) ได้จัดนโยบายโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม
งดการจำหน่ายขนมกรุบกรอบและอาหารน้ำตาลมากที่
จะทำให้เกิดปัญหาฟันผุตามมา (รัชนี มนุพิพัฒน์พงศ์,
2550; กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

ส่วนปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์ถึงการเป็นโรค
อ้วนถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจขาดเลือด โรคเบา
หวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคไม่
ติดต่อเหล่านี้ไม่ได้มีผลกระทบเฉพาะบุคคลผู้ที่เป็น
โรคเท่านั้น แต่ยังส่งผลไปถึงครอบครัว ชุมชน รวม
ไปถึงการพัฒนาทางเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ
โดยจากรายงานแผนยุทธศาสตร์การแก้ไขปัญหาโรคไม่
ติดต่อเรื้อรัง ได้ประมาณการสูญเสียรายได้จากผลผลิต
ประชาชาติ (GDP) ของประเทศไทยจากโรคหัวใจและ
อัมพาต ใน พ.ศ.2558 จะมีการสูญเสียสะสมประมาณ
52,150 ล้านบาท แต่ถ้ามีการป้องกันควบคุมโรคดัง
กล่าวได้จะลดการสูญเสียรายได้ผลผลิต ร้อยละ 10 –
20 จากการสูญเสียทั้งหมด นอกจากนี้ยังพบว่าการเสียชีวิตจากโรคเรื้อรังจะมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นร้อยละ 17 ในปี
พ.ศ.2558 (คณะกรรมการอำนวยการลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่ง
ผลกระทบต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, 2550) โรคเหล่านี้เกิด
จากการสังสมพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้องโดยเฉพาะ
ในเรื่องการรับประทานอาหารมาตั้งแต่ในช่วงก่อนวัย
เรียน ซึ่งเป็นวัยที่ต้องการสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อ
การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ทุกๆด้าน ทั้งร่างกาย
จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา แต่ ณ ขณะนี้ประเทศไทย
กำลังเผชิญปัญหา ทุโภชนาการในเด็กไทย ซึ่งปัจจุบัน
พบว่ามีภาวะโภชนาการเกินและเป็นโรคอ้วนมากขึ้น
ดังเห็นได้จากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชน
ไทย พบว่าเด็กที่มีน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์มีอัตราสูงเพิ่ม
ขึ้นพบว่าจากเด็กจำนวน 4-5 คนจะพบเด็กที่มีน้ำหนัก
มากกว่าเกณฑ์ 1 คน และเห็นได้ชัดเจนในโรงเรียนที่
อยู่ในเขตเมือง จากการสำรวจภาวะโภชนาการเด็กอายุ
4–12 ปี ในกรุงเทพมหานคร (สมาคมโภชนาการแห่ง
ประเทศไทยและศูนย์วิจัย, 2553)

โรคอ้วนนั้นเป็นปัญหาระดับโลก โดยจาก
รายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO) ในปี 2011 ที่
พบว่าเด็กทั่วโลกมีปัญหภาวะโภชนาการเกิน สูงถึง
155 ล้านคนและในจำนวนดังกล่าวมีเด็ก 30-45 ล้าน
คน ที่เป็นโรคอ้วน โดยเฉพาะในยุโรปมีเด็กที่ป่วยเป็น
โรคอ้วนเพิ่มขึ้นถึงปีละ 400,000 คน ทำให้องค์การ
อนามัยโลกต้องจัดทำยุทธศาสตร์ระดับโลกเรื่องอาหาร
กิจกรรมทางกายและสุขภาพ (Epstein, 1996) และแผน
ปฏิบัติการลดโรคไม่ติดต่อ (World Health Organiza-
tion, 2008) จากการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร
ของเด็กวัยเรียนพบว่ามากกว่า 1 ใน 4 ของนักเรียนมี
พฤติกรรมการรับประทานอาหารไม่เหมาะสม กล่าว
คือ กลุ่มเด็กอ้วนและเริ่มอ้วนมีการรับประทานอาหาร
ว่างเช้าและอาหารว่างบ่าย ส่วนนักเรียนชายกลุ่มเริ่ม
อ้วนจะรับประทานอาหารก่อนนอนทุกวันคิดเป็นร้อย
ละ 12.5 ชนิดของอาหารที่นักเรียนรับประทานบ่อย 5-6
วัน/สัปดาห์ ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน คิดเป็นร้อยละ 18.3
และอาหารประเภททอด คิดเป็นร้อยละ 14.9 (O'Dea,
2003)

จากการศึกษาข้อมูลอนามัยโรงเรียนและการ
ตรวจสอบสุขภาพนักเรียน ในตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี ซึ่งเป็นพื้นที่เขตปริมณฑลที่มีความ
เจริญและอยู่ใกล้เขตเมืองหลวง นักศึกษาหลักสูตร
พยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัย
นานาชาติเซนต์เทเรซา ในรายวิชาปฏิบัติการพยาบาล
อนามัยชุมชน 2 ได้ศึกษาชุมชนดังกล่าวพบว่า อัตรา
ความชุกของนักเรียนประถมศีกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนัก
เกินเกณฑ์มีถึงร้อยละ 36.32 นักเรียนส่วนใหญ่ (>50%)
นิยมรับประทานอาหารประเภทไก่ทอด พิซซ่า น้ำอัดลม
และขนมกรุบกรอบเป็นประจำ (นักศึกษพยาบาลศาสตร์
ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา, 2554)
ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหาร
และปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของ
นักเรียนชั้นประถมศีกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกิน

เกณฑ์ในชุมชนดังกล่าว โดยได้นำกรอบแนวคิด PRE-CEDE Framework ของ Green และ Kreuter (2005) มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางสำหรับพยาบาลและเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาพ ในการกำหนดนโยบาย กลยุทธ์ แผนงานและกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มีพฤติกรรมบริโภคที่เหมาะสม ส่วนโรงเรียนและอาจารย์สามารถนำผลวิจัยไปเป็นแนวทางการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ถูกต้อง และช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาพฤติกรรมบริโภคอาหารและปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดน้ำหนักเกินเกณฑ์

คำจำกัดความ

พฤติกรรมบริโภคอาหาร หมายถึง การแสดงออก การกระทำ หรือกิจกรรมที่นักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เสี่ยงต่อภาวะ น้ำหนักเกินเกณฑ์ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการบริโภคอาหาร หมายถึง องค์ประกอบหรือสาเหตุกระตุ้นที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ซึ่งทำให้นักเรียนภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งประเมินได้จากแบบสอบถามนักเรียน เรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง คุณลักษณะภายในตัวบุคคลที่สนับสนุนหรือลดแรงจูงใจที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร

1.1 ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความคิด ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยครอบคลุมเนื้อหาด้านการวิเคราะห์ การเลือกบริโภค และการปฏิบัติตนในการรับประทานอาหาร

1.2 ทักษะเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร หมายถึง ความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีความโน้มเอียงที่จะบริโภคอาหารที่ให้พลังงานสูงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง ทักษะ แหล่งสนับสนุนหรือสิ่งขัดขวางพฤติกรรมบริโภคอาหาร ได้แก่ ลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัว

2.1 ลักษณะทั่วไปในการรับประทานอาหารของครอบครัว หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีต่อพื้นฐานของการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารในชีวิตประจำวันของครอบครัว ได้แก่ จำนวนมือ การรับประทานอาหาร ชนิดอาหาร ที่รับประทานในแต่ละมื้อหลักและอาหารระหว่างมื้อ

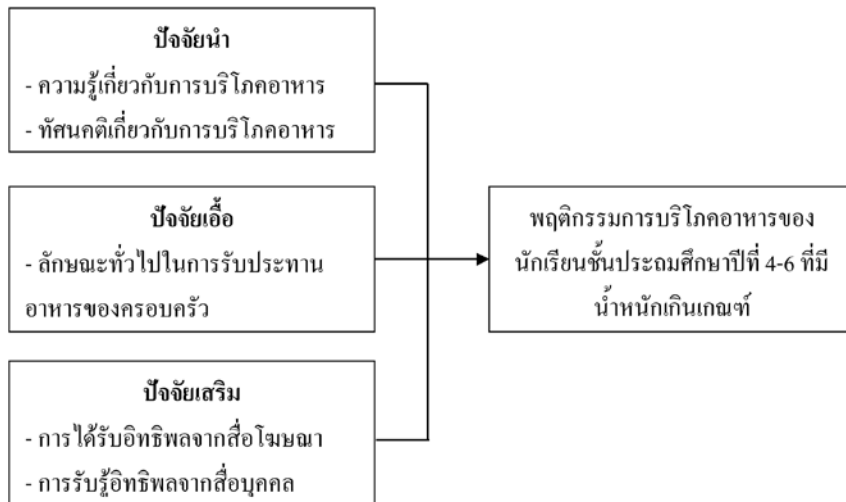
3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) การได้รับรางวัลและข้อมูลป้อนกลับ (feedback) จากบุคคลซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้แก่ การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา และการรับรู้จากสื่อบุคคล

3.1 การได้รับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา หมายถึง ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีต่อข้อมูล ข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ได้รับจากสื่อโฆษณาต่างๆ ได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ

แผ่นพับ โปสเตอร์ หนังสือพิมพ์และอินเทอร์เน็ต และมีผลต่อการตัดสินใจในการบริโภคอาหาร

3.2 การรับรู้จากสื่อบุคคล หมายถึง ความรู้สึก การรับรู้ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีต่อการได้รับความช่วยเหลือ การตอบสนอง ความต้องการ การได้รับความใส่ใจเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร จากบุคคลรอบข้าง ได้แก่ ครอบครัว ครู เพื่อน และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

น้ำหนักเกินเกณฑ์ หมายถึง ผลการประเมิน น้ำหนักตัวตามเกณฑ์ ส่วนสูงของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 อยู่ในระดับต่ำและระดับเริ่มอ้วน โดยใช้เกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตของกระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)



วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive research) แบบการศึกษาเชิงพยากรณ์ (Predictive study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 รวม 5 แห่ง ในตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี จำนวน 435 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จากรายงาน

กรอบแนวคิด

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวคิดแบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE PROCEED model for health program planning and evaluation) ของกรีนและครูเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) พบว่า ปัจจัยต่างๆ ที่ทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ประกอบด้วย 3 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ซึ่งจะมีผลโดยตรงต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดน้ำหนักเกินเกณฑ์ กรอบแนวคิดในการวิจัยดังแผนภูมิต่อไปนี้

การตรวจสอบสุขภาพประจำปี (นักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา, 2554) ของงานอนามัยโรงเรียน จำนวน 158 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

1. นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์เมื่อเทียบกับส่วนสูงตามมาตรฐานของสัดส่วนที่กำหนด (กราฟน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงของเพศชาย-หญิงในการติดตามการเจริญเติบโตด้านภาวะอ้วน – ผอมของนักเรียนอายุ

4 – 12 ปี) (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2542)

2. กลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีความสมัครใจ และได้รับอนุญาตจากทางโรงเรียนและผู้ปกครอง นักเรียนในการเป็นกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมงานวิจัย
โครงการวิจัย (E.7/2554) ได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมวิทยาลัยนานาชาติเซนต์ เทเรซา และผู้วิจัยได้อธิบายการพิทักษ์สิทธิในการเข้าร่วมวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองเข้าใจก่อนตอบ แบบสอบถามแล้วลงลายมือชื่อให้ความยินยอม กลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะถอนตัวออกจากการวิจัยครั้งนี้ได้ โดยไม่มีข้อผูกมัด ผู้วิจัยเก็บข้อมูลไว้เป็นความลับของ ข้อมูล และการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์ใช้แบบสอบถามของ เครือวัลย์ ปาวิสัย (2550) เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีทั้งหมด 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะ เป็นแบบเลือกตอบ 15 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารแบ่งเป็น 3 ด้าน

1. ปัจจัยนำ

1.1 ด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร 21 ข้อ เป็นคำถามให้เลือกตอบ (Multiple Choice Item) 4 ตัวเลือก จะมีข้อถูกเพียงข้อเดียว ตอบ ถูก ได้ 1 ตอบผิดได้ 0

ผู้วิจัยได้แบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์มัชฌิมเลขคณิตของ คะแนนที่ได้ โดยใช้เกณฑ์ของ ชูศรี วงศ์รัตน์ (2541) ดังนี้

มีความรู้ระดับสูง คะแนนอยู่ในช่วงมากกว่า $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนสูงสุด

มีความรู้ระดับปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm \frac{1}{2} SD$

มีความรู้ระดับต่ำ คะแนนอยู่ช่วงน้อยกว่า $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนต่ำสุด

1.2 ด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อการที่น้ำหนักเกินเกณฑ์ 37 ข้อ ลักษณะการออกแบบคำถามทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์ (Likert Scale) ได้กำหนดให้ผู้เลือกตอบคำถามได้ 4 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่งด้านบวกให้คะแนน 4 ด้านลบให้คะแนน 1

เห็นด้วยด้านบวกให้คะแนน 3 ด้านลบให้คะแนน 2

ไม่เห็นด้วยด้านบวกให้คะแนน 2 ด้านลบให้คะแนน 3

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งด้านบวกให้คะแนน 1 ด้านลบให้คะแนน 4

เกณฑ์การพิจารณาระดับทัศนคติและความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานผู้วิจัยได้แบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์มัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่ได้

มีทัศนคติ, ความเชื่อระดับสูง คะแนนอยู่ในช่วงมากกว่า $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนสูงสุด

มีทัศนคติ, ความเชื่อระดับปานกลาง คะแนนอยู่ระหว่าง $\bar{X} \pm \frac{1}{2} SD$

มีทัศนคติ, ความเชื่อระดับต่ำ คะแนนอยู่ช่วงน้อยกว่า $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนต่ำสุด

2. ปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดน้ำหนักเกินเกณฑ์ 20 ข้อ ลักษณะคำถามแบบ ถูก – ผิด (True-falls Items) โดยใช้คำตอบ ใช่และไม่ใช่

ใช่ ด้านบวกให้คะแนน 1 ด้านลบให้คะแนน 0
ไม่ใช่ ด้านบวกให้คะแนน 0 ด้านลบให้คะแนน 1

เกณฑ์การพิจารณาระดับปัจจัยเอื้อต่อ
ภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ผู้วิจัยได้แบ่ง
ระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับโดยพิจารณาจากเกณฑ์
มัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่ได้

มีปัจจัยเอื้อระดับสูง คะแนนอยู่ในช่วง
มากกว่า $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนสูงสุด

มีปัจจัยเอื้อระดับปานกลาง คะแนนอยู่
ระหว่าง $\bar{X} \pm \frac{1}{2} SD$

มีปัจจัยเอื้อระดับต่ำ คะแนนอยู่ช่วงน้อย
กว่า $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนต่ำสุด

ปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหารที่ทำให้เกิดน้ำ
หนักเกินเกณฑ์ 32 ข้อ ลักษณะการออกแบบคำถามทั้ง
ทางด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของไลเคอร์ (Likert
Scale) ได้กำหนดให้ผู้เลือกตอบคำถามได้ 4 ตัวเลือก
ประกอบด้วย เป็นประจำ บ่อยครั้ง เป็นบางครั้ง ไม่เคย
เลย ความหมายดังต่อไปนี้

เป็นประจำ หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ
สัปดาห์ละ 6-7 ครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

ไม่เคยเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

เป็นประจำ ด้านบวก ให้คะแนน 4

ด้านลบ ให้คะแนน 1

บ่อยครั้ง ด้านบวก ให้คะแนน 3

ด้านลบ ให้คะแนน 2

เป็นบางครั้ง ด้านบวก ให้คะแนน 2

ด้านลบ ให้คะแนน 3

ไม่เคยเลย ด้านบวก ให้คะแนน 1

ด้านลบ ให้คะแนน 4

เกณฑ์การพิจารณาระดับปัจจัยเสริมต่อภาวะ
โภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ผู้วิจัยได้แบ่งระดับ
คะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณาจากเกณฑ์มัชฌิม
เลขคณิตของคะแนนที่ได้

มีปัจจัยเสริมระดับสูง คะแนนอยู่ในช่วง
มากกว่า $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนสูงสุด

มีปัจจัยเสริมระดับปานกลาง คะแนนอยู่
ระหว่าง $\bar{X} \pm \frac{1}{2} SD$

มีปัจจัยเสริมระดับต่ำ คะแนนอยู่ช่วงน้อยกว่า
 $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนต่ำสุด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการ
บริโภคอาหาร จำนวน 20 ข้อ ลักษณะการออกแบบ
คำถามทั้งทางด้านบวกและด้านลบ ตามแบบของ
ไลเคอร์ (Likert Scale) ได้กำหนดให้ผู้เลือกตอบคำถาม
ได้ 4 ตัวเลือก ประกอบด้วย ไม่เคยเลย เป็นบางครั้ง
บ่อยครั้ง เป็นประจำ

เป็นประจำ หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ
สัปดาห์ 6-7 ครั้ง

บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ
สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง

เป็นบางครั้ง หมายถึง นักเรียนมีการปฏิบัติ
สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

ไม่เคยเลย หมายถึง นักเรียนไม่เคยปฏิบัติเลย

เกณฑ์การพิจารณาระดับพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารต่อภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานผู้
วิจัยได้แบ่งระดับคะแนนออกเป็น 3 ระดับ โดยพิจารณา
จากเกณฑ์มัชฌิมเลขคณิตของคะแนนที่ได้

มีพฤติกรรมการบริโภคระดับสูง คะแนนอยู่
ในช่วงมากกว่า $\bar{X} + \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนสูงสุด

มีพฤติกรรมการบริโภคระดับปานกลาง
คะแนนอยู่ในช่วงมากกว่า $\bar{X} \pm \frac{1}{2} SD$

มีพฤติกรรมการบริโภคระดับต่ำ คะแนนอยู่
ช่วงน้อยกว่า $\bar{X} - \frac{1}{2} SD$ ถึงคะแนนต่ำสุด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับประชากรที่ศึกษา คือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ในโรงเรียนประถมศึกษาอำเภองครักษ์ จำนวน 30 คน ตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร วิธี Kuder Richardson (KR-20) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .89 ส่วนด้านทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ด้านปัจจัยเอื้อ ด้านปัจจัยเสริม และพฤติกรรมบริโภคอาหาร ทดสอบความเชื่อมั่นด้วยวิธีหาสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Chronbach's coefficient alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นดังนี้

แบบสอบถามทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่น = .88

แบบสอบถามความเชื่อต่อการมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้ค่าความเชื่อมั่น = .87

แบบสอบถามปัจจัยเอื้อต่อการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่น = .90

แบบสอบถามปัจจัยเสริมต่อการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่น = .92

แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร ได้ค่าความเชื่อมั่น = .90

การเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการฯ ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดย ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียน 5 แห่ง ในตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล จัดเตรียมแบบสอบถามให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการทั้งหมดให้

กลุ่มตัวอย่างทราบ สอบถามความสมัครใจในการเป็นผู้ถูกวิจัย อธิบายการพิทักษ์สิทธิในการเข้าร่วมวิจัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินดีเข้าร่วมโครงการและลงลายมือชื่อ รวมทั้งให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อ และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการแจกแบบสอบถาม ใช้เวลาตอบประมาณ ½ ชม. ผู้วิจัยเก็บกลับคืนมาด้วยตนเองและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป และกำหนดค่าสถิติที่ใช้ดังนี้ ข้อมูล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริมและพฤติกรรมในการบริโภคอาหารนำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนาได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่ออธิบายให้เห็นถึงลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และการวิเคราะห์ทางสถิติ (Statistical Analysis) วิเคราะห์ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้สถิติการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient) วิเคราะห์ตัวแปร ทำนายพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนมากเป็นเพศชาย (58.9%) สมาชิกในครอบครัวที่มีรูปร่างอ้วน คือบิดา คิดเป็นร้อยละ 37.3 และมารดาคิดเป็นร้อยละ 34.8 ตามลำดับ ได้รับเงินที่นำมาใช้ในโรงเรียน 41 บาทขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 62 บุคคลในบ้านที่จัดเตรียมและประกอบอาหารส่วนใหญ่คือ มารดา (61.4%) ส่วนมากรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ (68.4%) รับประทานอาหารมื้อเย็นมากที่สุด (55.7%) และชอบรับประทานอาหารประเภท ฟาสต์ฟู้ดส์แบบไทยมากที่สุด (39.2%) พฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า กลุ่มตัวอย่างมี

พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.54$, $SD = 1.001$) โดยพฤติกรรมที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ การดื่มน้ำเปล่าทุกครั้งที่นักเรียนรู้สึกกระหาย ($\bar{X} = 3.09$, $SD = .995$) รองลงมาคือ การเคี้ยวอาหารจนละเอียดทุกคำก่อนกลืน ($\bar{X} = 2.99$, $SD = .951$) ส่วนพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ กินอาหารว่างอีก 1 มื้อก่อนนอน ($\bar{X} = 1.95$, $SD = 1.039$) รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนของพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ($N = 158$)

พฤติกรรม	\bar{X}	SD
1. ดื่มนมสดพร่องมันเนยมีไขมันต่ำ	2.72	1.002
2. รับประทานอาหารจานด่วน	2.32	.986
3. การดื่มน้ำเปล่าทุกครั้งที่นักเรียนรู้สึกกระหาย	3.09	.995
4. นักเรียนกินขนมขบเคี้ยว	2.61	.989
5. กินผลไม้เมื่ออยากกินอาหารที่มีรสหวาน	2.71	1.018
6. สั่งอาหารมากินอาหารต้องประกอบด้วยวิธีต้ม นึ่ง	2.37	.961
7. การหลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ประกอบด้วยวิธีทอด ทอด ปิ้ง	2.54	.955
8. การกินอาหารเข้ามากกว่ามืออื่นๆ	2.61	1.076
9. การเคี้ยวอาหารจนละเอียดทุกคำก่อนกลืน	2.99	.951
10. การอ่านรายละเอียดของฉลากข้อมูลโภชนาการทุกครั้งก่อนกิน	2.79	1.065
11. โฆษณาตามสื่อต่างๆ ไม่มีส่วนผลักดันใน 6 การซื้ออาหารมาบริโภค	2.42	.985
12. การดื่มนมที่มีรสหวานและรสช็อกโกแลต	2.54	1.001
13. ในระหว่างดูทีวีและอ่านหนังสือนักเรียนจะกินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม	2.31	1.009
14. การรับประทานอาหาร ขนมที่มีกะทิเป็นส่วนประกอบ	2.47	.929
15. การจะต้องเลือกระหว่างถ้วยเดียวกับไก่ทอด เลือกกินไก่ทอด	2.49	.995
16. ปูรุกรสก่อนชิมเมื่อสั่งอาหารมารับประทาน	2.57	1.073
17. กินอาหารหลักมากกว่า 3 มื้อ	2.28	1.027
18. มีเวลาว่างจะกินตลอดเวลา	2.04	1.028
19. กินอาหารว่างอีก 1 มื้อก่อนนอน	1.95	1.039
20. เพิ่มปริมาณการกินที่ตนเองชอบกินทุกครั้ง	2.30	.981
21. การกินอาหารคำโตและหมดได้ในเวลาอันรวดเร็ว	2.27	1.025
พฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม	2.54	1.001

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของ ตำบล
ลำไทร อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานีที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์

1. ปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
อาหาร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภค
อาหารอยู่ในระดับปานกลาง คะแนนสูงสุด 17 คะแนน
- ต่ำสุด 8 คะแนน คะแนนเฉลี่ย 13 คะแนน โดยข้อที่
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ตอบได้ถูกต้องมากที่สุด 2 ลำดับ
แรก คือ ประเภทอาหารที่ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงาน
ได้ตามปกติ (ร้อยละ 89.9) และความจำเป็นของอาหาร
ต่อร่างกาย (ร้อยละ 82.9) และคำถามที่มีผู้ตอบถูกน้อย
ที่สุดคือระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คิด
เป็นร้อยละ 11.4 และโรคของคนที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
มาตรฐานร้อยละ 13.2

2. ปัจจัยด้านทัศนคติและความเชื่อต่อการ
ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติ
ด้านบวกที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 2 อันดับแรก คือ การออก
กำลังกายเป็นการลดน้ำหนักที่ดีที่สุด ($\bar{X} = 3.53$) และ
กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ($\bar{X} =$
3.24) และทัศนคติด้านลบค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 2 อันดับแรก
น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นดูได้จากเสื้อผ้าที่คับขึ้น ($\bar{X} = 3.11$)
และกินข้าวคำเต็มน้ำครั้งทำให้กินอาหารได้น้อยลง ($\bar{X} =$
2.74)

ความเชื่อต่อการบริโภคอาหารของนักเรียน
ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์
ที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุดคือ คนอ้วน เมื่อเดินหรือวิ่งจะรู้สึก
เหนื่อยง่าย ($\bar{X} = 3.35$) รองลงมาคือ คนอ้วนเสี่ยงต่อการ
เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เช่น หกล้ม ($\bar{X} = 3.23$) ส่วนความ

เชื่อต่อการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคนอ้วน
สามารถลดน้ำหนักได้ ด้วยการกินยาลดความอ้วนคือ
($\bar{X} = 1.86$)

3. ปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
พบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนัก
เกินเกณฑ์มีปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
เรื่องเงินที่เหลือในแต่ละวัน ส่วนใหญ่นักเรียนจะเก็บ
เงินเอาไว้มากที่สุด ร้อยละ 77.2 รองลงมาคือโรงเรียนมี
อุปกรณ์กีฬาให้ยืมเล่นในช่วงพักและหลังเลิกเรียน ร้อย
ละ 73.4 ส่วนปัจจัยเอื้อต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
เรื่องส่วนใหญ่ ครอบครัวจะกินอาหารนอกบ้านมีน้อย
ที่สุด ร้อยละ 22.2

4. ปัจจัยเสริมต่อพฤติกรรมการบริโภค
อาหาร พบว่า ปัจจัยเสริมของนักเรียนระดับชั้นประถม
ศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด
คือ การได้เคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนก็เป็นกรออก
กำลังกาย เช่น การรดน้ำต้นไม้ทำความสะอาดบ้าน
($\bar{X} = 3.15$) รองลงมาคือ การมีร่างกายแข็งแรงเติบโต
ก็ต่อเมื่อเราได้กินอาหารครบ 5 หมู่ ($\bar{X} = 3.12$) ส่วน
พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุดคือ
เพื่อนชื่นชมว่าน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น ทำให้คุณน่ารัก
($\bar{X} = 2.10$)

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับ
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร พบว่า ความรู้ ทัศนคติ
ความเชื่อ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์
กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ดังแสดงใน
ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนายกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐาน ($N = 158$)

	ความรู้	ทัศนคติ	ความเชื่อ	ปัจจัยเอื้อ	ปัจจัยเสริม
ทัศนคติ	-.004				
ความเชื่อ	.016	.194**			
ปัจจัยเอื้อ	-.307*	.100	.126		
ปัจจัยเสริม	-.192**	.35*	.171**	.30*	
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	-.187**	.220*	.241*	.259*	.638*

* $p < .01$, ** $p < .05$

การวิเคราะห์หาตัวแปรทำนายพฤติกรรมการบริโภค เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นให้มีค่าคงที่ ตัวแปรปัจจัยเสริม ($r = .638, p < .01$) และความเชื่อ ($r = .241, p < .01$) มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และใช้พยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้ โดยมีประสิทธิภาพของการพยากรณ์

ร้อยละ 41.8 ($R^2 = 0.418, F = 57.420, p < .05$) นั่นคือตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัว ร่วมกันอธิบาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้ร้อยละ 41.8 และถ้าทราบค่าของตัวแปรทำนายทั้ง 2 ตัว สามารถคาดคะเนค่าพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ ได้จากสมการถดถอยดังนี้

$$Z_y = 0.615 Z_{X1i} + 0.136 Z_{X2i}$$

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ($N = 158$)

ตัวพยากรณ์	B	Std. Error	Beta	t	p
ปัจจัยเสริม (X1)	0.404	.041	.615	9.958	.000
ความเชื่อ (X2)	0.213	.097	.136	2.201	.029
R^2 ที่ปรับแล้ว = 0.418 ค่าคงที่ = 15.040					

การอภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างมีระดับพฤติกรรมการบริโภคอาหารโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.49, SD = .995$) สอดคล้องกับผลการศึกษาของเครือวัลย์ ปาวิสัย (2550) ที่พบว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีค่าเฉลี่ย

พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้องอยู่ในระดับปานกลาง พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้องควรได้รับการแก้ไขเนื่องจากวัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็วและกำลังเปลี่ยนจากเด็กเป็นวัยรุ่นอาหารจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก ถ้าในระยะนี้ได้รับอาหารเพียงพอมีภาวะโภชนาการดีจะช่วยให้ร่างกายเจริญ

เดิบโตเต็มที่เป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพสมบูรณ์ (ศิริพร ชัมภลิจิต และจุฬาลักษณ์ บารมี, 2555)

ปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ได้ สอดคล้องกับการศึกษาของเสาวลักษณ์ ทรัพย์อักษร (2556) ที่พบว่าปัจจัยเสริมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้เช่นกัน เนื่องมาจากผลของสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้การดำเนินชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์เปลี่ยนไป เทคโนโลยีทำให้เกิดความสะดวกสบาย กระแสบริโภคนิยมเพิ่มขึ้น รูปแบบการทำงานเปลี่ยนแปลงไป มนุษย์มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมมากมายทำให้การใช้พลังงานลดลง เกิดพลังงานที่เหลือใช้จึงสะสมในร่างกายทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักเกินและเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงมากมาย ตลอดจนการได้รับข้อมูลข่าวสารในด้านที่กระตุ้นการบริโภคนิยมเพิ่มขึ้น เห็นได้จากร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีมากขึ้น ความนิยมในการรับประทานอาหารที่ง่ายและรวดเร็วมีเพิ่มขึ้น (กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2552)

ความเชื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ และสามารถทำนายพฤติกรรมการบริโภคอาหารได้ร้อยละ 41.8 สอดคล้องกับงานวิจัยของคุษฎี พงพิทักษ์ (2550) ศึกษารูปแบบการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย พบว่าความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการลดความอ้วนที่ถูกวิธี ซึ่งได้แก่การเชื่อว่าคนอ้วนสามารถลดน้ำหนักได้ ด้วยการกินยาลดความอ้วน คนอ้วนเป็นการแสดงถึงความมีฐานะดี ดังนั้นผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต้องให้ความสำคัญและหาแนวทางใน

การปรับเปลี่ยนความเชื่อนี้โดยผ่านการทำความเข้าใจ และให้ความรู้ที่ถูกต้องโดยผ่านสื่อหลายช่องทาง

จากการศึกษายังพบว่านักเรียนยังมีความรู้ที่ไม่ถูกต้องในเรื่องระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย อาหารที่นักเรียนควรรับประทานแต่ละวันควรดื่มเครื่องดื่มที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย สัดส่วนการรับประทานอาหารประเภทต่างๆ ชนิดของอาหารที่ให้พลังงานสูงและให้พลังงานต่ำ เนื่องจากจำนวนผู้ที่ตอบคำถามถูกในประเด็นดังกล่าวมีน้อยกว่าร้อยละ 50 ตรงกับรายงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2553) ซึ่งรายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา ดังนั้นจึงต้องให้ความรู้ที่ถูกต้อง ควรมีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งกิจกรรมในการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนานักเรียน โดยให้ความรู้และชี้ให้เห็นความสำคัญรวมทั้งประโยชน์และผลเสียของการปฏิบัติตัวไม่ถูกต้อง ซึ่งส่งผลต่อร่างกายในระยะยาว ในการขาดสารอาหารจะส่งผลต่อศักยภาพการทำงาน และภาวะจิตใจ ส่วนการที่มีภาวะโภชนาการเกิน จะส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน และมะเร็ง เพื่อให้สามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลวิจัยพบปัจจัยเสริม และความเชื่อใช้พยากรณ์พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนได้จึงควรศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน จากปัจจัยเสริมและความเชื่อ เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องและสามารถดูแลตนเองเพื่อป้องกันภาวะโภชนาการเกิน
2. จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนยังมีความเชื่อ ความรู้ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูก

ต้องเกี่ยวกับความอ้วนโดยเฉพาะเรื่องของการใช้ยาลดน้ำหนัก ดังนั้นบุคลากรสุขภาพและผู้ดูแลเด็กโดยเฉพาะครูจึงควรรหาช่องทางเช่น จัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ทั้งกิจกรรมในการเรียนการสอนและกิจกรรมพัฒนานักเรียนในการให้ความรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการมีน้ำหนักเกิน วิธีการควบคุมน้ำหนัก

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณอธิการบดี วิทยาลัยนานาชาติ เซนต์เทเรซา อาจารย์วิภา เพ็งแสงี่ยม คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน และขอขอบคุณหัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลลำไทร คณะกรรมการวิจัยและจริยธรรม วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *เกณฑ์อ้างอิง น้ำหนัก ส่วนสูง และเครื่องชี้วัดภาวะโภชนาการของประชาชนไทย อายุ 1 วัน- 19 ปี*. เข้าถึงเมื่อ ตุลาคม 2556, จาก <http://nutrition.anamai.moph.go.th/temp/files/book/1เกณฑ์อ้างอิงน้ำหนักส่วนสูง.pdf>
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *คู่มือการควบคุมและป้องกันภาวะโภชนาการเกินในเด็กนักเรียน*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *รายงานการสำรวจภาวะโภชนาการของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา* [อัดสำเนา]. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองโภชนาการ กรมอนามัย. (2552). *แนวทางการดำเนินงานเฝ้าระวังการเจริญเติบโตของเด็กอายุ 6 – 18 ปี*. ม.ป.ท.

คณะกรรมการอำนวยการลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. (2550). *ร่างแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2550-2559*. เข้าถึงเมื่อ ตุลาคม 2556, จาก <http://www.thaiphc.net/journal/amor/fulltext.PDF>

เครือวัลย์ ปาวิสัย. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์มาตรฐานในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา (บางเขน)*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2541). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.

ศุภฎี พงษ์พิทักษ์. (2550). *การนำเสนอรูปแบบการควบคุมภาวะโภชนาการเกินของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 4 วิทยาลัยนานาชาติ เซนต์เทเรซา. (2554). *รายงานการสำรวจชุมชนวิชาปฏิบัติการพยาบาลอนามัยชุมชน 2* [อัดสำเนา]. นครนายก: วิทยาลัยนานาชาติเซนต์เทเรซา.

รัชณี มนุพิพัฒน์พงศ์. (2550). *ปัจจัยที่สัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกินของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดลพบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริพร ชัมภลิจิต, และจุฬาลักษณ์ บาร์มี. (2555). *คู่มือการสอนการสร้างเสริมสุขภาพในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยและศูนย์วิจัย. (2553). *สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยอาหารและโภชนาการ*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี.
- เสาวลักษณ์ ทรัพย์อารมณ์. (2556). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีน้ำหนักตัวเกิน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยคริสเตียน.
- Epstein, L.H. (1996). Family-based behavioral intervention for obese children. *International Journal of Obesity*, 20: S14-S21.
- Green, L.W., & Kreuter, M.W. (2005). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach* (4th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education.
- O'Dea, J. (2003). Why do kids eat healthful food? Perceived benefits of and barriers to healthful eating and physical activity among children and adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(4): 497-504.
- World Health Organization. (2008). *2008-2013 action plan for the global strategy for the prevention and control of noncommunicable diseases*. Retrieved May 3, 2012, from http://whqlibdoc.who.int/publications/2009/9789241597418_eng.pdf